



Die
Kunst
einfach
zu
leben

© des Titels »Die Kunst einfach zu leben« (ISBN 978-3-86882-981-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Inhalt

52 Wege, wie ich mit mir selbst umgehen kann

Stehe 15 Minuten früher auf	13
Wecke deinen Körper	15
Beginne den Tag gesund	17
Denke positiv	19
Erkenne den Moment	21
Schließe deine Augen	24
Lächle	26
Atme tief	28
Lasse los	30
Ordne deine Schuhe	32
Vertraue deiner Intuition	34
Gehe »weit-sehen« in der Natur	36
Betrachte eine Blume	38
Sage, was du denkst	40
Faste einen Tag in der Woche	42
Erkenne die Übergänge	44
Betrachte ein ZEN-Bild	46

Male ein Mandala	48
Benenne deine Ziele	50
Finde deinen Zweck im Leben	52
Stelle dich deiner Angst	54
Bleibe fit	56
Finde deinen Herztraum zum Glück	58
Träume größer	60
Sprich klarer	62
Gehe aufrecht	64
Lerne, Wörter vorbeiziehen zu lassen	66
Iss bewusst	68
Lebe im Jetzt	70
Vertraue auf das Leben	72
Besitze weniger Dinge	74
Übe Kurzmeditation	76
Praktiziere deine Meditation	78
Erkenne den richtigen Zeitpunkt	80
Feiere Misserfolge	82
Liebe bedingungslos	84
Bleibe immer neugierig	85
Entscheide	87
Stehe für etwas	89
Sage öfters Nein	91
Iss weniger Fleisch	93
Konzentriere dich auf eine Sache	95

© des Titels »Die Kunst einfach zu leben« (ISBN 978-3-86882-981-5)
 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft mbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Feiere kleine Erfolge	97
Gehe »offline«	99
Erkenne dein YIN und YANG	102
Schlafe gut	104
Sei dankbar	106
Gib etwas zurück	109
Freue dich über deine Arbeit	112
Suche Wahrheit	115
Sei beharrlich	117
Sei stolz	120

15 Wege, wie ich mit anderen umgehen kann

Höre richtig zu	125
Gib Wissen weiter	127
Mache jemand glücklich	129
Vergib anderen	131
Verlange vom Partner nicht mehr, als du selber kannst	134
Tue, was du sagst	136
Sei ein guter Freund	139

Gehe auf andere zu	141
Vergleiche dich nicht mit anderen	143
Verurteile andere nicht	145
Akzeptiere mehrere Lösungen	147
Gehe die Schritte des anderen	149
Sei höflich	151
Blicke hinter die Worte	154
Schaue mit dem Herzen	156

© des Titels »Die Kunst einfach zu leben« (ISBN 978-3-86882-981-5)
 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>